



SEYÐISFJARÐARSKÓLI

- Í hverju barni býr fjársjóður -

Kennsluáætlun 2019-2020

Fag: Íþróttir

Bekkur/samkennsluhópur: 9.-10. bekkur

Kennari/kennarar: Dagný Erla Ómarsdóttir

Fjöldi kennslustunda í faginu á viku: 2x 60 mínútur

Fjöldi kennslustunda í faginu yfir árið: u.þ.b. 60

Tímabil: Allt skólaárið

Efni/þema sem tekið er fyrir

Leikir með mikilli hreyfingu, mikil þrek- og styrktarþjálfun sem og þolæfingar. Hringþjálfun og stöðvaæfingar og teygjur.

Helstu boltaíþróttir, fótbolti, handbolti, körfubolti, blak. Einnig farið í bandý, badminton, fimleikar; klifur í rimlum, sveiflur og klifur í köðlum, handstaða, handahlaup, höfuðstaða og kollhnísar, stökk yfir hest, kubb og kistu og stökk þar sem notað er trampólín.

Í val tímum verður dýpkaður skilningur á gildi lyftinga sem líkamspjálfunar fyrir allt lífið, auk þess sem við undirbúum okkur fyrir Skólahreysti.

Markmið að nemendur tileinki sér ákveðna þekkingu (lykilorð)

- séu meðvituð um gildi góðrar heilsu
- þekki áhrif þolþjálfunar á hjarta og blóðrásarkerfi og mikilvægi hvíldar fyrir sál og líkama
- öðlist þekkingu á gildi góðrar næringar fyri rlíkamann
- rætt eigin ábygð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra
- vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans

Markmið að nemendur tileinki sér ákveðna hæfni (lykilorð/færni)

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- geti gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol
- geti sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu
- framkvæmi æfingar sem ná til samhæfingu líkamans
- geti tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans
- geti nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu
- viðhaldi kunnáttu síni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina

- þekki helstu hugtök í þjálffræði s.s þol, kraft, liðleika, teygjur, samhæfing, upphitun og niðurlag æfinga
- setji sér skammtíma og langtímamarkmið í íþróttum

Félagslegir þættir og samvinna

- þekki helstu gildi sem þarf að ástunda til að ná árangri í íþróttum eða heilsurækt, s.s ástundun, sjálfsaga og samvinnu
- geri sér grein fyrir gildi samvinnu í leik og keppni
- leggi sitt af mörkum til að búa til góðan anda innan hóps
- sýni öðrum virðingu og umburðarlyndi í leik og starfi
- fari eftir og virði þær leikreglur sem gilda hverju sinni
- finni íþrótt eða hreyfingu við sitt hæfi

Öryggi og skipulag

- Umgangist áhöld og búnað á öruggan hátt
- Þekki og fylgi eftir helstu öryggis- skipulags- og umgengisreglum íþróttamiðstöðva
- beri virðingu fyrir eigum annarra

Ábyrgð nemenda (ætlast er til að nemendur)

- Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum íþróttamiðstöðvar
- sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt
- komi með viðeigandi íþróttaföt sem og handklæði í hvern tíma

Markvisst og reglulega er unnið með eftirfarandi lykilhæfni í kennslu og efnistöku

Lykilhæfni nemenda	Dæmi um útfærslu sem nýtt verður
Tjáning	Nemendur geti tjáð sig um viðfangsefnið og sagt sína skoðun
Hlustun	Nemendur hlusti á fyrirmæli kennara og á hvort annað
Miðlun upplýsinga og þekkingar	Nemendur hvattir til að hjálpast að og vinna saman. Nemendur hvattir til að færa það sem þau læra inn á heimilin.
Skapandi úrvinnsla	Nemendur hvattir til að vera óhrædd við að spyrja spurninga og koma með sínar hugmyndir
Gagnrýnin hugsun	Umræður og spurningar um það sem tengist námsefninu
Sjálfstæði	Unnið að þjálfun í sjálfstæðum vinnubrögðum
Samvinna	Nemendur þurfa að geta unnið saman sem hópur og sem lið. Einnig að vera góður félagi og geta verið með öllum í liði
Nýting miðla og upplýsinga	Nemendur geti sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu
Ábyrgð á eigin námi	Nemendur bera ábyrgð á eigin frammistöðu
Seigla/úthald	Nemendur hvattir til að gera ávallt sitt besta og gefast ekki upp

Mat á eigin námi	Sjálfsmat
------------------	-----------

Helstu kennsluaðferðir

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Útlistunarkennsla | <input checked="" type="checkbox"/> Útikennsla/útinám |
| <input type="checkbox"/> Þulunám/þjálfunaræfingar | <input type="checkbox"/> Söguaðferð |
| <input type="checkbox"/> Innlifunaraðferðir. T.d. leiklist í kennslu og hlutverkaleikir | |
| <input type="checkbox"/> Umræða/spurnaraðferðir | <input type="checkbox"/> Kann, vill vita hef lært |
| <input type="checkbox"/> Leitarnám | <input checked="" type="checkbox"/> Hópavinna |
| <input type="checkbox"/> Spil/námsleikir | <input type="checkbox"/> Þemanám |
| <input checked="" type="checkbox"/> Samvinnunám | <input checked="" type="checkbox"/> Verklek kennsla (LBD) |
| <input type="checkbox"/> Annað | <input type="checkbox"/> Samþætt markvisst við aðrar námsgrein |
| Hvað? _____ | Hvaða? _____ |

Heimanám:

- Daglega
 2-3 sinnum í viku
 1 sinni í viku
 1 sinni til tvisvar í mánuði
 Nánast ekkert
 Frjálst/ nemendastýrt
 Ekkert heimanám

Námsmat:

- Hlutfall sjálfsmats:
Hlutfall verkefnaskila:
Hlutfall símats kennara:
Hlutfall lokamats:
Verkefnaþappa og/eða vinnubækur:
Leiðsagnarmat nýtt: já () Nei ()

Helstu námsgögn/ námsveitur/ aðföng:

Dagný Erla Ómarsdóttir
Seyðisfjarðarskóli september 2019